



3 *receitas incríveis
(e fáceis) para
preparar em
menos de
30 minutos*



Bora Cozinhar?

Falta de tempo, muito trabalho, rotina corrida...

Essas eram as minhas desculpas pra não cozinhar na maior parte dos dias da semana. Com isso, deixava de fazer aquele jantarzinho especial pra minha mulher, comer melhor e curtir essa experiência tão legal que é cozinhar.

Mas isso é passado pra mim e saiba que hoje isso vai mudar pra você também. Afinal, quem não tem pelo menos 30 minutos pra fazer uma receita deliciosa? Mas tem que colocar a mão na massa e fazer mesmo. Não deixe pra depois, faça HOJE e eu garanto que você não vai se arrepender.

No **Home Chefs** nós temos um jeito particular de descrever as receitas. Pensamos no modo de preparo como um processo e acho que assim fica muito mais fácil cozinhar e acertar a receita, mesmo que você seja um iniciante na cozinha.

Então, bora cozinhar?

Torta de Brócolis ou Calabresa

Rendimento: 4 porções

Essa receita é um verdadeiro coringa. Bem simples, fácil de fazer e com essa base de massa você pode preparar a torta com o sabor que quiser. Hoje vou te indicar duas opções: brócolis ou calabresa.

Passo 1: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 3 ovos
- Um ramo de brócolis ou uma linguiça calabresa
- 200g de mussarela ralada ou picada
- Sal e pimenta do reino
- Sal grosso (somente se for fazer a de brócolis)

Passo 2: Prepare a cobertura da torta. Lave e pique o brócolis em pedaços pequenos, de forma mais grosseira mesmo. Ou, se optou pela calabresa, corte em cubinhos bem pequenos.

Passo 3: Coloque o forno para pré-aquecer em temperatura média-alta (220-240 graus).

Passo 4: No liquidificador, bata primeiro os ingredientes líquidos (óleo, leite e ovos) e depois acrescente os sólidos (farinha e fermento). Acrescente uma colher de chá de sal. Bata tudo até ficar uma mistura homogênea.

Passo 5: Unte a forma ou assadeira. Coloque um colher de óleo e espalhe por toda a forma. Depois coloque uma colher de farinha de trigo e vá girando a forma até a que a farinha tenha coberto toda a superfície, inclusive as bordas. Bata no fundo para soltar o excesso de farinha e descarte.

Passo 6: Espalhe a massa na assadeira, tomando cuidado de deixar apenas um centímetro de altura, aproximadamente a largura de um dedo. A massa tem que ficar fina porque vai crescer no forno. Se sobrar massa, coloque o restante em uma segunda assadeira.

Passo 7: Cubra toda a massa com o brócolis ou a calabresa. Regue com bastante com azeite e tempere com a pimenta. Na cobertura de brócolis, salpique um pouco de sal grosso, sem exagero porque a massa também já levou sal. Se usou calabresa, não precisa do sal grosso. Por cima, espalhe a mussarela ralada.

Passo 8: Leve ao forno pré-aquecido para assar por cerca de 15 a 20 minutos. Para saber se está pronta, verifique se a massa está solta do tabuleiro.

Sua torta ficou linda e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a [#cardapiohomechefs!](#)



Peixe Grelhado com Molho de Abacaxi

Rendimento: 3 porções

Essa receita é fácil e uma delícia mesmo. Como o peixe é muito leve, indicamos dois filés por porção. Então se quiser preparar menos porções, é só reduzir a quantidade de filés.

Passo 1: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

- 6 filés de peixe
- Sal
- Azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- Um abacaxi
- Farinha de trigo
- Mel
- 1/2 xícara (chá) de maionese
- Cheiro-verde picado

Passo 2: Seque um pouco os filés de peixe com papel toalha e tempere com o sal. Espalhe a farinha de trigo em um prato e passe os filés na farinha, criando uma camada fina (isso vai evitar que grudem e se despedacem na hora de grelhar). Reserve.

Passo 3: Descasque, fatie e pique o abacaxi em pequenos cubos. Pique também dois dentes de alho (ou passe por um espremedor) e reserve.

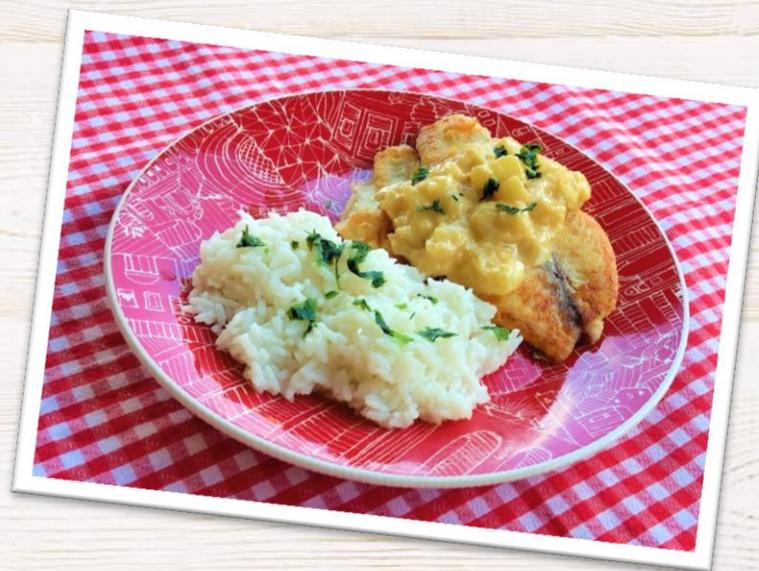
Passo 4: Em uma frigideira antiaderente grande aqueça duas colheres de sopa do azeite de oliva, espalhe pela frigideira e coloque os filés para dourar. Não fique mexendo e virando o peixe. Coloque e só vire uma vez quando a parte de baixo estiver dourada. Use uma espátula grande e vire com cuidado para não despedaçar o filé. Quando os dois lados estiverem dourados, retire do fogo e coloque em uma travessa, mantendo aquecidos.

Passo 5: Na mesma frigideira, aqueça mais duas colheres de sopa de azeite e refogue o alho. Junte o abacaxi e refogue por mais 2 minutos.

Passo 6: Acrescente as duas colheres de sopa de mel e a maionese e cozinhe por mais 2 minutos ou até obter um molho cremoso.

Passo 7: Despeje o molho sobre os filés de peixe reservados, polvilhe o cheiro-verde e sirva em seguida acompanhado com arroz branco.

Seu peixe ficou lindo e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a #cardapiohomechefs!



Frittata de Batata e Salame

Rendimento: 4 porções

A frittata é uma variação da tradicional “fritada” brasileira. Na verdade, essa versão fica entre a fritada e o omelete, porque mistura um pouco as técnicas das duas. É uma verdadeira delícia e bem fácil de fazer.

O ponto de atenção será o momento de virar a frittata, no final do cozimento. Se tiver uma omeleteira onde as duas partes se encaixam, será moleza. Se não tiver, pode usar duas frigideiras, sem problemas. O ideal é que uma seja ligeiramente maior que a outra. Você começa o preparo na frigideira menor e, na hora de virar, passa pra maior. Já fiz esse prato diversas vezes e essa foi a forma mais simples de fazer essa troca que encontrei.

Passo 1: Separe os ingredientes e coloque na bancada pra não esquecer nada.

- 3 batatas médias
- 1 cebola
- Azeite de oliva
- 6 ovos
- 100 gramas de salame fatiado

Passo 2: Descasque as batatas e corte-as em rodela bem finas. Faça o mesmo com a cebola.

Passo 3: Em uma frigideira antiaderente, aqueça 3 colheres de sopa de azeite. Faça uma camada com as fatias de batata, cubra com uma camada de fatias de cebola. Depois repita, com mais uma camada de batata e outra de cebola.

Passo 4: Tampe a frigideira e deixe no fogo baixo durante 10 minutos. Esse tempo é importante para cozinhar as batatas.

Passo 5: Quebre os ovos em uma tigela e bata bem para misturar. Despeje sobre as camadas de batata e cebola.

Passo 6: Por cima, distribua as fatias de salame e tampe a frigideira novamente por 3 minutos.

Passo 7: Com a ajuda de uma espátula de silicone, vá soltando a frittata da frigideira. Se já estiver dourada, aqueça um pouco a outra frigideira com uma colher de azeite e faça a virada. Quando estiver dourada dos dois lados, é só servir!

Sua frittata ficou linda e te encheu de orgulho? É hora de fazer aquela foto e postar com a [#cardapiohomechefs!](#)



Qual é a sua desculpa para não cozinhar hoje?

Você conseguiu responder essa pergunta?

Eu realmente mudei a minha rotina. Hoje preparo receitas incríveis diariamente, como muito melhor e economizo centenas de reais por mês seguindo o método de planejamento que entregamos com o **Cardápio Inteligente Home Chefs**.

Eu sei que ele funciona e é tão simples e fácil que você também vai ser capaz de fazer. Quero que você viva essa experiência. Que você não tenha mais desculpas para não cozinhar hoje.

Então, estou lhe dando uma nova oportunidade. Meu conselho é: assine agora para aproveitar o valor promocional (com **50% de Desconto**) e vou te dar acesso imediato a nossa área de membros pra você já conhecer o Cardápio dessa semana. Você nem imagina quanta coisa boa dá pra preparar em menos de meia hora... A gente se vê na área exclusiva!

**QUERO ASSINAR AGORA E
TRANSFORMAR MINHA ROTINA**

*home
chefs*

